

**PŘÍPRAVY TĚLOVÝCHOVNÝCH JEDNOTEK S VYUŽITÍM PĚTI
RŮZNÝCH DIDAKTICKÝCH STYLŮ**

DELFÍNCI V HMYZÍKOVĚ

BARBORA ZEMKOVÁ

V předložených přípravách pro tělovýchovné jednotky jsou využívány následující styly:

Příkazový styl – učitel rozhoduje o obsahu, zahájení i konci činnosti, jejím rytmu, organizaci a hodnotí výsledky. Dítě pouze plní zadané úkoly.

Úkolový styl – také jako praktický styl umožňuje dětem si při učitelem stanoveném obsahu a organizaci volit začátek a konec i vlastní tempo činnosti (zadané úkoly v družstvech dětí plní samostatně), učitel se uvolňuje od organizování k sledování, poskytování zpětné informace a korekce.

Styl se sebehodnocením – vede k uvědomělému přístupu ke svým dovednostem a výkonům. Dětem je ponechán čas na cvičení a dosahování určitých dílčích dílů a zhodnocení dílčích kritérií. Součástí mohou být i dlouhodobější „domácí úkoly“. Tento styl je vhodný také při dlouhodobém sledování a opakované aplikaci, kdy může být podkladem konečného hodnocení.

Styl s nabídkou – spočívá ve stanovení různě obtížných úkolů v nacvičované dovednosti a poskytuje dětem možnost výběru přiměřeného stupně náročnosti, postupovat od jednoduššího k obtížnějšímu, volit individuálně zajímavou činnost. Styl obsahuje sebehodnocení a je zřejmé, kteří žáci mají nízké či vysoké aspirace.

Styl s řízeným objevováním – podporuje myšlenkovou aktivitu dětí, kdy učitel pomocí promyšlených otázek dovede děti k nalezení řešení úkolu (jiné způsoby překonání překážky, jiné způsoby přihrávky nebo obrany). Velmi se osvědčuje zpětně při hledání příčin neúspěchu ve hře, nezvládnutí činnosti apod.

Tělovýchovné jednotky jsou sestaveny tak, aby odpovídaly týdennímu tématu Hmyz. Realizace proběhla ve fakultní mateřské škole Na Výšinách při Univerzitě Karlově ve třídě 3.B – Delfíni. Téma tělovýchovných jednotek je z tohoto důvodu společné – Delfínci v Hmyzíkovi, kdy děti potkávají při cvičení jednotlivé hmyzí tvory.

Věková kategorie dětí je 5 – 6 let.

Časový úsek vyhrazená pro tělovýchovnou jednotku činí 35 minut.

MRAVENCI – PŘÍKAZOVÝ STYL

CÍL	rozvoj manipulačních dovedností s míčem, obratnosti a posilování spolupráce
POMŮCKY	Bubínek, míče – overbally, malé míčky, PET víčka
MOTIVACE	<i>Delfínci v hmyzíkově – setkání s prvními kamarády – mravenci – povídání o mravencích, ukázka obrázku, kde mravenci žijí, čím se živí atd.</i>
ČAS	RUŠNÁ ČÁST – mravenčí skupinky
5 minuty	Děti běhají ve velkém kruhu v prostoru za zvuku bubínku. Pokud bubínek nehraje ukazují na prstech čísla (dva, tři, čtyři atd.) a podle nich musí děti utvořit skupinky. Vždy se kontroluje správný počet dětí ve skupině. Po kontrole děti běhají dál.
	PRŮPRAVNÁ ČÁST – cvičení s mravenčími vajíčky
7 minut	Děti se postaví různě po prostoru <ul style="list-style-type: none"> - Vydýcháme se s dětmi: <i>představte si, že máte v hrudniku malé kouzelné světýlko – světýlko zhasne uvolníme celé tělo a nahrbíme se, světýlko se rozsvítí narovnáme celé tělo.</i> - Každé z dětí dostane do ruky míček – mravenčí vajíčko - Cvičíme s míčky – Příloha 1: Cvičení s mravenčími vajíčky
	HLAVNÍ ČÁST – mravenčí výprava
18 minut	<ul style="list-style-type: none"> - Vše na princip štafety. - Děti vytvoří pět týmů a budou proti sobě soutěžit (počet týmů se může lišit, podle počtu dětí). Každé družstvo má svůj míč. 1. <i>úkol: na mé znamení musí první z družstva vyběhnou, oběhnout míč, vrátit se a vyběhne další člen družstva, potom zase další, vyhrává to družstvo, jehož členové budou rychlejší</i> 2. <i>úkol: stejné zadání, ale skáče se po jedné noze</i> 3. <i>úkol: stejné zadání, ale běží se pozadu</i> 4. <i>úkol: obě družstva ve stoji rozkročném vytvoří zástup a podávají si míč mezi nohama, vyhrává rychlejší družstvo</i> 5. <i>úkol: stejné zadání, ale míč si děti podávají nad hlavou</i> <p>Na konec děti pochválím, povím, že jsou všichni vítězové a není poražených, a že se velmi pěkně snažily</p>
	ZÁVĚREČNÁ ČÁST – mravenčí odměna
5 minut	<ul style="list-style-type: none"> - každé z dětí dostane jedno PET víčko - děti si vyberou nějaké místo v prostoru, lehnou si na záda a zavřou oči - děti mají za úkol pokládat si PET víčko různě po těle podle mých pokynů (polož si víčko na čelo, polož si víčko na nos, na břicho na rameno atd.)

Příloha 1: Cvičení s mravenčími vajíčky

NÁKRES	POPIS	FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK
	<p>Základní poloha: turecký sed (sed zkřížený skrčmo), upažit 1 – 4 = půlkruh hlavou vpravo, pohled na míček 5 – 8 = půlkruh hlavou vlevo, pohled na míček</p>	Uvolnění krční páteře
	<p>Základní poloha: turecký sed (sed zkřížený skrčmo), upažit, míček v pravé ruce 1 – 2 = vzpažit, míček předat do levé 3 – 4 = pokrčit vzpažmo dovnitř, míček v obou rukou 5 – 6 = upažit, míček v levé ruce</p>	Posilování mezilopatkových svalů
	<p>Základní poloha: sed 1 – 4 = sed, připažit, míček na stehnech 5 – 8 = sed, předklonit; míček posunout k palcům</p>	Protažení zadních stehenních svalů
	<p>Základní poloha: sed roznožný, míček mezi nohy 1 – 4 = nahnout se k levé noze s míčkem 5 – 8 = nahnout se k pravé noze s míčkem</p>	Protažení zadních stehenních svalů

	<p>Základní poloha: vzpor klečmo, míček před sebe 1 = vzpor klečmo ohnutě 2 = vzpor klečmo prohnutě</p>	<p>Protažení bederních svalů</p>
	<p>Základní poloha: dřep, míček před sebe 1 = vzpor stojmo 2 = stoj, předpažit</p>	<p>Protažení zadních stehenních svalů</p>
	<p>Základní poloha: stoj, míček před sebou 1 - 4 = výkrok do postoje rozkročného pravou vpřed, chodidlo na míček 5 - 8 = výkrok do postoje rozkročného levou vpřed, chodidlo na míček</p>	<p>Uvolnění klenby nožní</p>
	<p>Základní poloha: stoj za míčkem 1 = skok snožmo 2 = stoj před míčkem</p>	<p>Posilování klenby nožní</p>

VČELY – ÚKOLOVÝ STYL

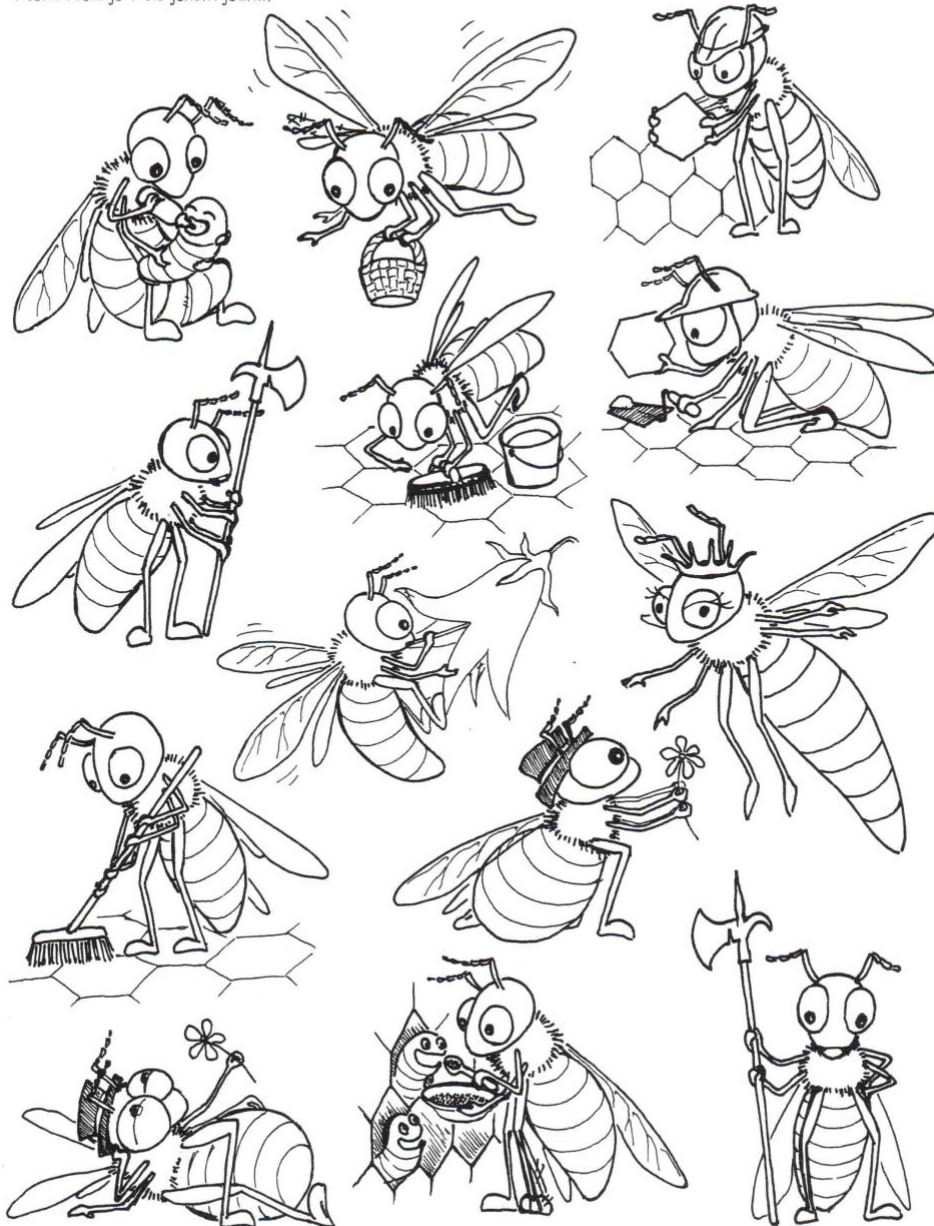
CÍL	rozvoj a posilování poznání, přirozených cvičení, obratnosti a orientace v prostoru
POMŮCKY	Tamburína, obruče, míče, kuželi, provaz, nášlapná dráha, žíněnka, lavička
MOTIVACE	<i>Delfínci v hmyzikově – setkání s druhými kamarády – včelkami – povídání o včelách, ukázka obrázku, proč jsou pro lidi důležité, kde žijí, čím se živí atd.</i>
ČAS	RUŠNÁ ČÁST – včely krmičky
5 minuty	- Děti běhají ve velkém kruhu v prostoru za zvuku tamburíny. Pokud zvuk ustane musí si co nejrychleji najít nějaké jiné dítě do dvojice – včela krmička a larva. Po kontrole všech dvojic pokračují děti v běhu.
	PRŮPRAVNÁ ČÁST – cvičení včel stavitelek
7 minut	Děti se postaví různě po prostoru <ul style="list-style-type: none"> - Vydýcháme se s dětmi: <i>ředstavte si, že máte na hlavě korunu, že jste včelí královny – narovnat. Koruna spadne z hlavy – shrbit.</i> - S dětmi stojíme v kruhu, aby na sebe děti vzájemně viděly. - Každé z dětí má za úkol vymyslet jeden cvik na protažení těla, který po něm ostatní zopakují.
	HLAVNÍ ČÁST – cesta z úlu
18 minut	<ul style="list-style-type: none"> - V určeném prostoru dětem připravím pět stanovišť – děti dostanou instrukce, jak překážky na stanovištích procházet společně s názornou ukázkou. - Děti budou rozdělené do skupin (podle počtu dětí) – každá skupina vždy začíná na jiném stanovišti. - Děti mají mapu, podle které jednotlivá stanoviště plní – končí se ve chvíli, kdy mají všechny skupiny splněno. <p><u>Jednotlivá stanoviště:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Skokem přistát na květině:</u> skoky do obručí (seskládané jako panák) snožmo nebo po jedné noze - <u>Házení kuliček pilu:</u> hody: hod skrz obruč nebo hod do koše - <u>Let mezi květinami:</u> slalom mezi kuželi - <u>Přejít tenké stéblo trávy:</u> projít se po nataženém provazu (jako po kladině) nebo chůze na nášlapné dráze - <u>Nabírání pylu:</u> válení sudů na žíněnce nebo třikrát kolébka na žíněnce - <u>Zdolat větve stromů:</u> přejít lavičku nebo plazit se po lavičce
5 minut	ZÁVĚREČNÁ ČÁST – Včelky hledají květy

- Všechny děti si lehnou na záda na vybrané místo v prostoru. Určím jedno z dětí, které je včela – ta hledá květ – úkolem dítěte je najít jiné dítě, dotknout se ho – první dítě odchází, druhé dítě je včelou.

Ilustrující obrázek včelích povolání

Každá včela má v úlu svou práci - najdeme tu královnu, trubce a dělnice, které vystřídají ve svém životě řadu povolání. Začínají jako čistíčky, potom jsou povýšeny na krmíčky, stavitelky, strážkyně a nakonec vylétají z úlu a sbírají nektar a pyl jako létavky. Najděte na obrázku dvojice včel se stejnou úlohou, spojte je pastelkami a napište, jak se jim říká. Která včela je v úlu jenom jedna?

Včelí povolání

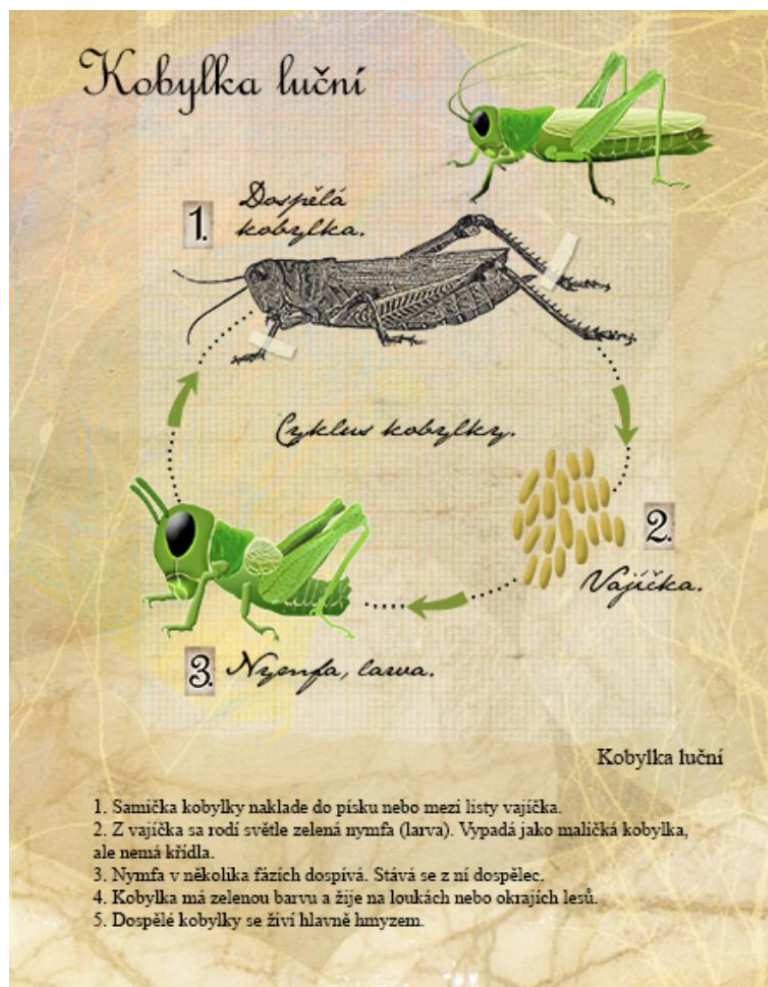


KOBYLKY – STYL SE SEBEHODNOCENÍM

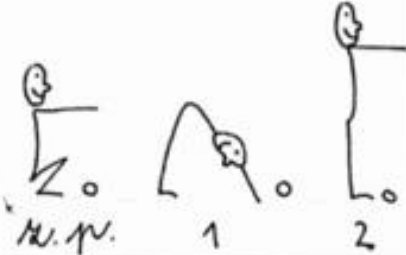
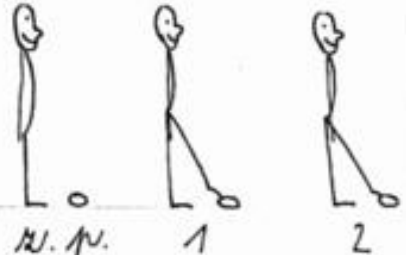
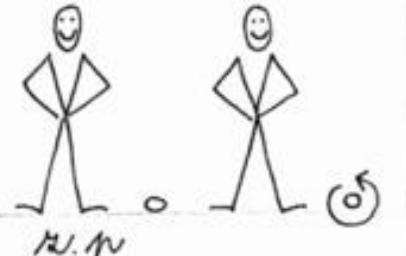
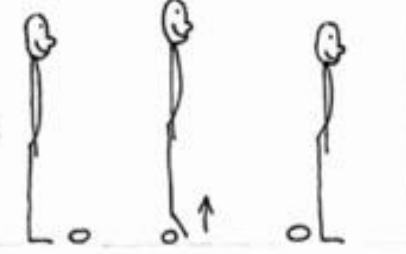
CÍL	rozvoj přirozeného cvičení – upevňování správného provedení skoku (opakované přeskoky nízkých překážek při běhu, skoky do obručí, opakované skoky z nohy na nohu s přidupem, skok do dálky), posilování obratnosti
POMŮCKY	Barevné kroužky, obrázky tří kobylek, pěnové destičky, obruče
MOTIVACE	<i>Delfínci v hmyžíkově – setkání se třetími kamarády – kobylky – povídání kobylkách, ukázka obrázku, kde kobylky žijí, čím se živí atd.</i>
ČAS	RUŠNÁ ČÁST – rozverně skoky kobylek
5 minuty	Kobylky skotačí na louce podle melodie klavíru – střídání tempa – rychle/pomalu <ul style="list-style-type: none"> - rychle – děti se pohybují rychlými skoky bokem – střídají strany - pomalu – malé skoky ve výponu, ruce v bok
	PRŮPRAVNÁ ČÁST – kobylky cvičí s kroužky
7 minut	Děti se postaví různě po prostoru <ul style="list-style-type: none"> - Vydýcháme se s dětmi: představte si, že jste malá vajíčka, která kobylka právě nakladla v trávě – dřep. Z kobylky se pomalu stává larva – jdeme ze dřepu pomalu do rovného stoje. Stala se z nás dospělá luční kobylka – stoj ve výponu, vzpažit – výskok. - Dvakrát opakujeme - Každé z dětí dostane do ruky kroužek - Cvičíme s míčky – Příloha 2: Kobylka se protahuje s kroužkem
	HLAVNÍ ČÁST – skokan roku mezi kobylkami
18 minut	<ul style="list-style-type: none"> - Činnost je rozdělená na čtyři části, které s dětmi provedu postupně. - Pro hodnotící škálu určenou k sebehodnocení dětí, dětem představím 3 kobylky: <ol style="list-style-type: none"> a) „kobylka hnědá“ – Tato kobylka, je stále ve svém vývinu, teprve nedávno se vyklubala ze svého vajíčka a teprve se všechno musí pořádně naučit. Ještě neví, jak daleko doskočit, jak to provést, jak vysoko zdvihat kolena, jakou použít nohu, zkrátka ještě toho na louce tolik nenaskákala. Svůj výkon chce určitě zlepšit, protože se jí moc nelíbí. b) „kobylka zelená“ – Tahle kobylka už žije na světě trochu déle, pokročila ve svých schopnostech, některé skoky už umí lépe, ale u některých stále váhá, občas jí skoky jdou a občas udělá chybu. Se svým výkonem váhá a neví, jestli má být spokojená, protože někdy ještě skáče jako malá larva a někdy zase jako dospělá kobylka. c) „kobylka křídlatá“ – Tato kobylka už je na světě dlouho a všechny skoky už ovládá na jedničku, na louce přeskočí každé stéblo, doskočí velmi daleko, ví, kterou nohu použít, zkrátka její skoky vypadají spíš jako létání. Se svým výkonem je velmi spokojený a líbí se jí, co všechno sám dokáže.

	<ol style="list-style-type: none"> 1) Skok do dálky z místa – mírný stoj rozkročný, odraz skok oběma nohama současně, práce rukou – Děti hodnotí délku skoku, správné provedení a spokojenost dle hodnotící škály. 2) Opakované přeskoky nízkých překážek při běhu (přeskakování nízkých pěnových destiček) – střídání nohou zdvihát vysoko kolena – Děti hodnotí plynulost, zda přeskočily všechny překážky, zda žádnou z překážek neshodily, svou spokojenost s výkonem dle hodnotící škály. 3) Skoky do obručí – panák – snožmo nebo na jedné noze – Děti hodnotí plynulost skoků, splnění celého úkolu, svou spokojenost dle hodnotící škály. 4) Opakované skoky z nohy na nohu s přídupem – skoky z pravé na levou stranou – přídup, z levé na pravou – přídup, použití správné nohy při skoku vlevo a vpravo – Děti hodnotí plynulost, správné určení nohy na správnou stranu, svou spokojenost dle hodnotící škály.
	<p>ZÁVĚREČNÁ ČÁST – kobylinky odpočívají na louce</p>
<p>5 minut</p>	<p>- Děti si lehnou na zem, mají zavřené oči – všechny děti, se promění v kobyličí vajíčka a postupně se sbalí do dřepu a leží na boku. Postupně se zase rozbálí a znovu sbalí. Třikrát opakujeme a při činnosti dbáme na správné dýchání.</p>

Ilustrující obrázek života kobylinky



Příloha 2: Kobyłka se protahuje s kroužkem

	<p>Základní poloha: dřep, předpažit, kroužek před sebe 1 = vzpor stojmo 2 = stoj, předpažit</p>	<p>Protažení zadních stehenních svalů</p>
	<p>Základní poloha: stoj, kroužek před sebou 1 = výkrok do postoje rozkročného pravou vpřed, chodidlo na kroužek 2 = výkrok do postoje rozkročného levou vpřed, chodidlo na kroužek</p>	<p>Uvolnění klenby nožní</p>
	<p>Základní poloha: stoj rozkročný ruce v bok, palce pokrčit, kroužek na zemi vedle sebe 1 - 4 = stoj rozkročný ruce v bok, palce pokrčit, obejít kroužek</p>	<p>Posilování klenby nožní</p>
	<p>Základní poloha: stoj za kroužkem 1 = skok snožmo 2 = stoj před kroužkem</p>	<p>Posilování klenby nožní</p>

NÁKRES	POPIS	FYZIOLOGICKÝ ÚČINEK
<p>1-2 3-4 5-6</p>	<p>Základní poloha: turecký sed (sed zkřížený skrčmo), upažit, kroužek v pravé ruce 1 – 2 = vzpažit, kroužek předat do levé 3 – 4 = pokrčit vzpažmo dovnitř, kroužek v obou rukou 5 – 6 = upažit, kroužek v levé ruce</p>	<p>Posilování mezilopatkových svalů</p>
<p>1-4 5-8</p>	<p>Základní poloha: sed roznožný, kroužek mezi nohy 1 – 4 = nahnout se k levé noze a kroužek zavěsit na chodidlo 5 – 8 = nahnout se k pravé noze a kroužek zavěsit na chodidlo</p>	<p>Protažení zadních stehenních svalů</p>
<p>1 2</p>	<p>Základní poloha: vzpor klečmo, kroužek před sebe 1 = vzpor klečmo ohnutě 2 = vzpor klečmo prohnutě</p>	<p>Protažení bederních svalů</p>
<p>1 2</p>	<p>Základní poloha: vzpor klečmo, kroužek před sebe 1 = vzpor klečmo, předpažit levou držíme kroužek a zanožit pravou – výdrž – zpět 2 = totéž opačně</p>	<p>Posilování celého těla</p>

SVIŽNÍCI – STYL S NABÍDKOU

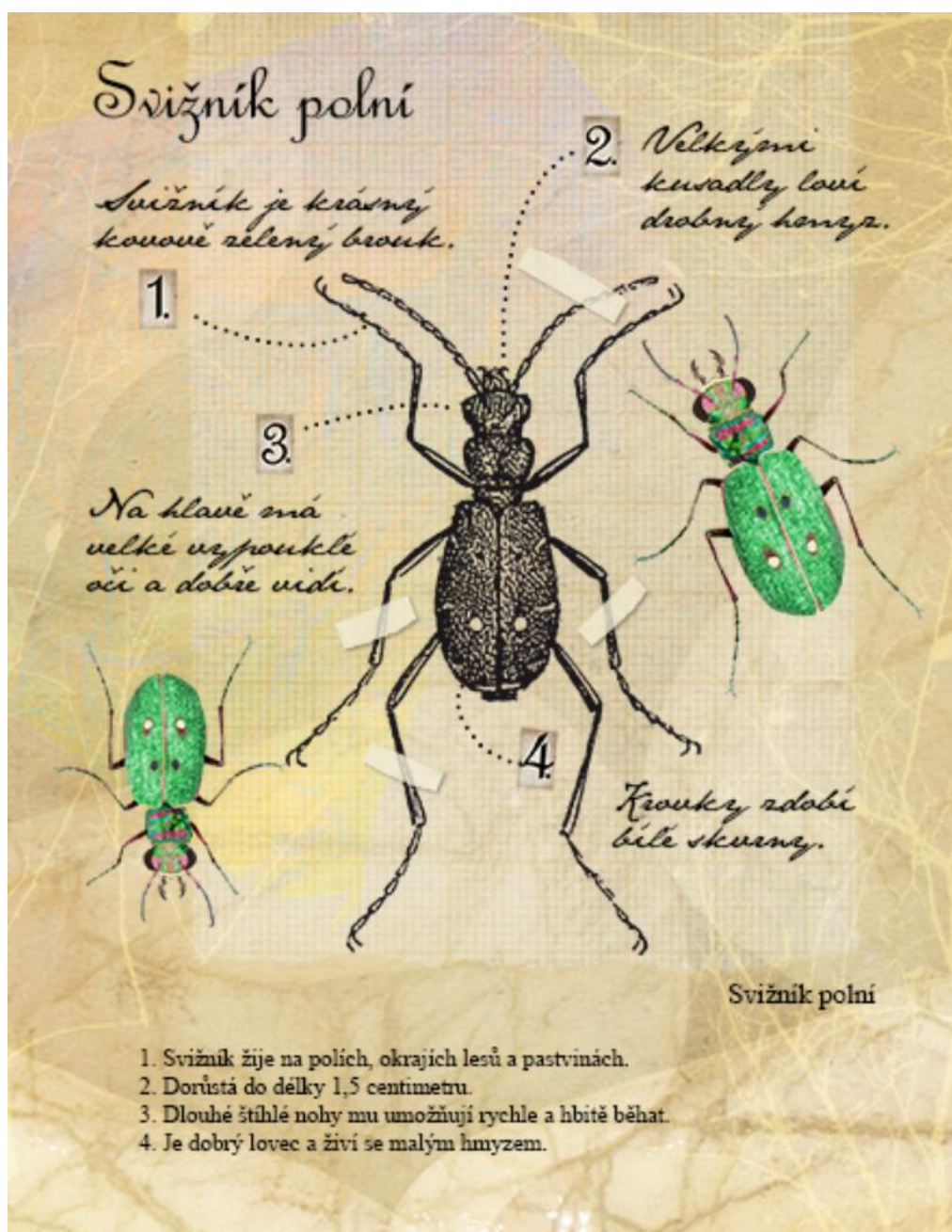
CÍL	rozvoj přirozených cvičení, schopnosti vlastního rozhodování, posilování obratnosti a orientace v prostoru, dodržování smluvených pravidel
POMŮCKY	Lavička, lano, obruče, kuželi, židličky
MOTIVACE	<i>Delfinci v hmyzíkove – setkání se čtvrtými kamarády – Svižníky – povídání o Svižnicích, ukázka obrázku, kde Svižníci žijí, čím se živí atd.</i>
ČAS	RUŠNÁ ČÁST – svižníkův hon za potravou
5 minuty	<ul style="list-style-type: none"> - Jedno z dětí je Svižník – chytač – koho se Svižník dotkne, udělá dřep – Svižník ho odtáhl do své spíže. Ostatní ho mohou zachránit tím, že ho oběhnou kolem dokola (obdoba hry Na Mrazíka).
	PRŮPRAVNÁ ČÁST – svižník se protahuje podle sebe
7 minut	<p>Děti se postaví různě po prostoru</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vydýcháme se s dětmi: <i>představte si, že jste svižníci, schoulíte se – shrbit se. A narovnáte se – rovný postoj.</i> - Cvičení podle jógových obrázků – děti společně určí pořadí cviků, podle kterého následně společně cvičíme <p>Cvičíme s obrázkem – Příloha 3: Svižník se protahuje podle sebe</p>
	HLAVNÍ ČÁST – dráha pro svižníky
18 minut	<ul style="list-style-type: none"> - V určeném prostoru si připravím čtyři stanoviště. V každém stanovišti budou mít děti různé nabídky pro provedení cviků, jednu z nich si vyberou pro splnění stanoviště. - Děti rozdělím do dvou skupin a určím stanoviště, na kterém skupina začíná a na kterém končí. <p><u>Jednotlivá stanoviště:</u></p> <p>Přelézt stéblo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chůze po lavičce - Chůze po laně - Chůze po předkreslené čáře <p>Přeskok přes doupe pavouka – skoky do obručí (seskládané jako panák)</p> <ul style="list-style-type: none"> - na jedné noze - snožmo - skok ze dřepu do stoje – „žabák“ <p>Průchod mezi klasy na poli – slalom – tři stupně slalomu mezi kuželi – liší se vzdáleností od sebe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kuželi nejdál od sebe - Kuželi v běžné vzdálenosti od sebe - Kuželi velmi blízko u sebe <p>Průzkum starého doupe od hraboše</p> <ul style="list-style-type: none"> - Průlez skrz tři postavené obruče - Průlez plazením pod třemi židličkami za sebou - Průlez pod opřenými žíněnkami

ZÁVĚREČNÁ ČÁST – svižníkův netradiční odchod

5 minut

- Každé z dětí si vybere jedno místo v prostoru, kde zaujme pro něj nejpohodlnější polohu (leh, sed atd.).
- Počítám do deseti, během toho děti odpočívají. Následně dostanou tři možné nabídky, jak vstát a ukončit svou relaxaci (odchod na svačinu).
 - 1) Vyskočí a tlesknou – odchází
 - 2) Postaví se, zatočí se dokola a sáhnou si na špičku nosu – odchází
 - 3) Postaví se a dotknou se jakéhokoliv předmětu v tělocvičně, který má červenou barvu – odchází

Ilustrující obrázek života Svižníka



Příloha 3: Svižník se protahuje podle sebe





1. Postav se do pozice hory. 2. Přenes váhu na pravou nohu, levou nohu pokrč a opř chodidlem o vnitřní stranu pravého lýtka nebo stehna. Koleno pokrčené nohy směřuje dozadu. Protáhni záda vzhůru.

3. Pokud ti to půjde, s nádechem vzpaž ruce a udělej z nich korunu stromu. 4. Dívej se před sebe na jeden bod a klidně dýchej. Stejně dlouhou dobu zůstaň v této pozici i na druhé noze.

Lali
www.jogasdetmi.cz

1. Začni v pozici kočky. Roztáhni všechny prsty u rukou a klidně dýchej. 2. S nádechem přesuň chodidlo pravé nohy mezi dlaně, hlavu nech v prodloužení těla. S výdechem zvedni trup a protáhni pažer vzhůru nebo šikmo vpřed.

3. S nádechem vzpaž ruce. Nevytáčeš boky, tláč je směrem dopředu. Nezaklánej se a dívej se před sebe. 4. Vrať se do pozice kočky, vystríděj nohy a stejně dlouhou dobu zůstaň v pozici draka i na druhé straně.

Lali
www.jogasdetmi.cz

sed Duha

Zlepšuje pohyblivost páteře, protahuje prozatím tvrdý trup a harmonizuje nervový systém.

Lali
www.jogasdetmi.cz

1. Sedíš si na paty nebo do dřívějšího sedu. 2. S nádechem napří pravou ruku a s výdechem ji pomalu protáhni přes hlavu do levé strany. Děma sleduj pohybující se dlaně. Zadržet je může na párach nebo na zemi.

3. S nádechem se vrať zpátky. 4. To samé udělej na druhou stranu a stříděj úkony na obě strany, až nad sebou budeš mít namalované všechny barvy duhy.

Lali
www.jogasdetmi.cz

sed Pes

Odstraní energii a harmonizuje nervový systém. Protahuje svaly rukou a nohou a protahuje základní svaly, zadrž strunu střední a lýtku.

Lali
www.jogasdetmi.cz

1. Sedíš si na paty. 2. S nádechem se zvedni do luku s předpažitím.

3. S výdechem polož dlaně na zemi a roztaží všechny levé prsty. S nádechem prostaň záda, hlavu drž v prodloužení těla. 4. S výdechem zatlač dlaněmi do podlahy a pomalu propnej nohy, zadržej je nahoru. Ramena přiblíž ke kolenům, hlavu nech uvolněnou a položenou seduj kolenka.

Lali
www.jogasdetmi.cz

BERUŠKY – STYL S ŘÍZENÝM OBJEVOVÁNÍM

CÍL	rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti jemné a hrubé motoriky, rozvoj tvořivého myšlení a schopnosti řešení problémů, rozvoj spolupráce – utvoření společné strategie pro přesunutí k vytyčenému cíli
POMŮCKY	dvě žíněnky, lana nebo švihadla
MOTIVACE	<i>Delfínci v hmyzíkově – setkání s pátými a posledními kamarády – Beruška – povídání o Slunéčku sedmítečném, ukázka obrázku, kde žije, čím se živí atd.</i>
ČAS	RUŠNÁ ČÁST – Beruška a mšice
5 minuty	<ul style="list-style-type: none"> - Určím jedno z dětí, které je beruška – chytač – ostatní děti jsou mšice. Beruška stojí na jedné straně místnosti a mšice na druhé. Beruška vysloví: „<i>Já jsem beruška bojovnice a pochytám všechny mšice</i>“ a chytá ostatní mšice, koho chytí stane se z něj také beruška – chytá společně s beruškou (drží se při chytání za ruce – obdoba Rybičky, rybičky, rybáři jedou)
7 minut	<p style="text-align: center;">PRŮPRAVNÁ ČÁST – příprava na let za dobrodružstvím</p> <ul style="list-style-type: none"> - Každá správná beruška se musí před letem protáhnout – s dětmi stojíme v kruhu, aby na sebe děti vzájemně viděly. - Každé z dětí má za úkol vymyslet jeden cvik na protažení těla, který po něm ostatní zopakují. - Děti se ptám, zda si myslí, že je to správný cvik pro výpravu a proč jej zařadily.
18 minut	<p style="text-align: center;">HLAVNÍ ČÁST – beruška má poraněná křidélka</p> <ul style="list-style-type: none"> - Děti se společně postaví na jednu stranu místnosti. Určím jedno z dětí, které bude beruška (dostane do ruky červený kroužek). Před děti postavím dvě žíněnky a pomocí lan vytyčím prostor pro tůň. „<i>Děti, beruška si poranila křidélka a nemůže létat, před vámi je velká tůň přes, kterou se beruška potřebuje dostat, abyste se společně s beruškou dostaly přes tůň musíte použít velké listy</i>“. - Velké listy jsou obě žíněnky, děti mají za úkol vymyslet jakým způsobem žíněnky využít, aby se dostaly na druhou stranu místnosti. <p>Napomáhám dětem pomocí otázek:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Má někdo nápad, jak dostat všechny děti na druhou stranu pomocí těchto dvou žíněnek? - Myslíte si, že se na druhou stranu dostanete společně nebo po jednom? - Jakým způsobem využijete žíněnky ve skupině? - Myslíte si, že se všichni vejdete na jednu žíněnku? - Jakým způsobem by šlo s žíněnkami hýbat? - Myslíte, že je dobré dát žíněnku tak, abyste na ni mohli udělat krok?

ZÁVĚREČNÁ ČÁST – uzdravení beruščiných křídel

5 minut

- S dětmi utvořím velký kruh. Všichni sedí v tureckém sedu tak, aby každé dítě dosáhlo na záda dítěte, které sedí před ním. Záda kamarádů se promění v beruščina nemocná křídélka – děti se snaží křídélka pomocí dotyků uzdravit. Postupujeme od nejmenších dotyků na zádech kamarádů k intenzivnějším.

Ilustrující obrázek života Sluněčka sedmitečného

